

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# بشقاب غذای سالم

دکتر فاطمه شیرانی

دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسفند ماه ۱۴۰۲



## تغذیه صحیح شرط اساسی سلامت انسان

رابطه رژیم غذایی و بیماریهای مزمن

چاقی، دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب

بیماریهای قلبی و عروقی و....



## کفایت تغذیه ای

آیا رژیم غذایی فرد  
تمام نیازهای تغذیه ای او  
را تأمین می کند؟

**وقتی شکم هایمان سیر است**

**اما**

**سلول های بدن مان گرسنه اند**



## گرسنگی سلولی

برای تمام افراد در تمام گروه‌های سنی و جنسی

زمانی اتفاق می‌افتد که با وجود رفع گرسنگی شکمی

دچار کمبود ریزمغذی‌ها باشیم

بسیاری از افراد جامعه با وجود دریافت کالری کافی،

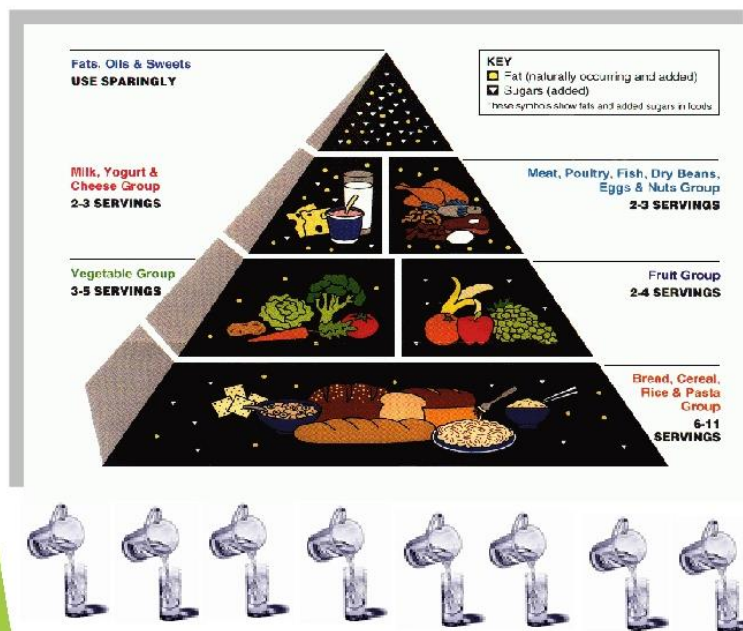
از کمبود ریزمغذی‌هایی مثل کلسیم، روی، آهن، ید

برخی ویتامین‌های گروه **A، B، D** رنج می‌برند.



# گروه های غذایی

یکی از بهترین راه های اطمینان از تامین مواد مغذی استفاده از گروه های اصلی غذایی بر اساس هرم مواد غذایی می باشد.



گروه نان و غلات

گروه میوه ها

گروه سبزیجات

گروه شیر و لبنیات

گروه گوشت، تخم مرغ

گروه حبوبات و مغزها

"بشقاب غذای سالم" یک راهنمای ساده و رنگی است که توسط دپارتمان تغذیه دانشگاه هاروارد طراحی شده است.

در برگیرنده ی انتخاب های غذایی روزانه

شامل ۵ گروه غذایی

(غلات - پروتئین ها - میوه ها - سبزی ها - لبنیات)

این راهنما بر **تعداد سهم گروه های غذایی**

و به حداکثر رساندن مواد مغذی در رژیم غذایی تاکید دارد.

توجه به **انتخاب های غذایی سالم تر و متعادل تر**



# بشقاب غذای سالم

برای پخت و پز، روی سالاد و سر سفره از روغنهای سالم (مانند روغن زیتون یا روغن کانولا) استفاده کنید. مصرف کره را کم کنید و چربی ترانس نخورید.



سبزیجات، هرچه بیشتر و هرچه متنوع تر بهتر. سیب زمینی و سیب زمینی سرخ کرده جزو این گروه نیستند.

میوه زیاد بخورید و سعی کنید رنگهای مختلفی از میوه ها را انتخاب کنید.

**فعالیت ورزشی را فراموش نکنید**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



آب، چای یا قهوه بنوشید (بدون شکر یا با کمی شکر) مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید. بیش از یک لیوان کوچک در روز آمیوه ننوشید. از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید.

غلات کامل بخورید (مانند نان گندم کامل و ماکارونی با گندم کامل یا برنج قهوه ای). مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج و نان سفید را کم کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل بخورید. مصرف پنیر و گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشتهای فرآوری شده بپرهیزید.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



سعی کنید همیشه نیمی از بشقابتان

پر از میوه ها و انواع سبزی ها باشد.

میوه ها و سبزیهای متنوع و رنگارنگ را انتخاب کنید

سیب زمینی و سیب زمینی سرخ شده جز گروه  
سبزیجات قرار نمی گیرد.

چون مصرف آنها باعث افزایش قند خون می شود.



## **یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید.**



**غلات کامل شامل نان های سبوس دار (مثل سنگ، نان جو)، جو دوسر،**

**برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار می باشد.**

**مصرف این نوع غلات در مقایسه با برنج و نان سفید اثر کمتری بر قند خون و انسولین دارد.**

**غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک ها، شیرینی ها، برنج و نان های سفید در این گروه قرار نمی گیرند.**

**در صورت مصرف غلات تصفیه شده سعی کنید در کنار آن از سبزیجات، سالاد، جوانه ها و حبوبات استفاده نمایید.**

یک چهارم دیگر بشقاب را با منابع پروتئین پر کنید.



منابع سالم پروتئین

ماهی، مرغ، تخم مرغ، حبوبات و آجیل



می توانید اینها را با سالاد و سبزیجات مخلوط کنید.

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید (دو بار در هفته).

از مصرف سوسیس، کالباس و گوشتهای فرآوری شده بپرهیزید.



یک قسمت دایره ای شکل، آبی رنگ در کنار بشقاب قرار دارد که دریافت آب، چای و انواع نوشیدنی با **حداقل شکر** را نشان می دهد.

**لبنیات:** شیر بدون طعم، ماست ساده، مقدار کمی پنیر و سایر غذاهای لبنی شیرین نشده را انتخاب کنید.

دریافت گروه شیر و لبنیات (۱-۲ واحد در روز)

محصولات لبنی منبع مناسبی از

پروتئین، کلسیم و ویتامین د است.





## روغن گیاهی را به میزان متعادل مصرف کنید.

از روغنهای گیاهی مثل **روغن زیتون، کانولا، سویا، ذرت**، آفتابگردان و غیره استفاده کنید.

و از مصرف روغن جامد و هیدروژنه، دنبه که حاوی

**اسید چرب اشباع و چربی ترانس** هستند، بپرهیزید.

غذاهای کم چربی لزوما سالم نیستند.

به جای حذف چربی از رژیم غذایی باید انواع مفید چربی (روغن زیتون، روغن کانولا و...) را جایگزین چربی های مضر (کره، مارگارین، خامه، دنبه، روغن های هیدروژنه، مایونز و ...) کنید.



## آب، چای یا قهوه بنوشید.

روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.



چای و قهوه حاوی مواد آنتی اکسیدان است.

روزانه یک یا دو وعده شیر و لبنیات مصرف کنید.

بیش از یک لیوان کوچک در روز آب میوه ننوشید.



از مصرف نوشابه و دلستر بپرهیزید.

**بشقاب غذای سالم توصیه می کند**  
**که از مصرف نوشابه ها و دلستر پرهیزید**  
**نوشابه ها انرژی بسیار زیاد**  
**و ارزش غذایی بسیار کمی دارند.**  
**یکی از اصلی ترین منابع شکر سفید،**  
**نوشابه ها هستند که باید از آنها پرهیز شود.**  
**به جای نوشیدنی های شیرین، آب مصرف کنید .**

## **پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر کیفیت غذای مصرفی است:**

**نوع کربوهیدرات مصرفی در غذا مهمتر از میزان مصرف کربوهیدرات است ،  
بعضی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند سبزی ها (غیر از سیب زمینی) ، میوه ها ،  
غلات کامل و حبوبات از سایر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات سالم ترند و سیرکنندگی  
بیشتری دارند و در نتیجه کمتر باعث افزایش قند خون و چاقی می شوند.**





## فعالیت ورزشی را هر روز انجام دهید.

آدمک قرمزی که در گوشه پایین بشقاب غذای سالم در حال دویدن است، **نشانگر فعالیت بدنی** است.

فعالیت ورزشی نقش مهمی در سلامت روح و روان، کنترل وزن، شادابی و امید به زندگی دارد.

**ورزش و فعالیت بدنی** جزء جدایی ناپذیر

رژیم غذایی و سبک زندگی سالم است.





بر تنوع ، مقدار و کفایت تغذیه ای رژیم غذایی خود تمرکز کنید.

برای حفظ تناسب و تنوع غذایی، در هر وعده ی غذایی، سه گروه اصلی غذایی را مصرف کنید.

نیمی از بشقاب غذای خود را از میوه ها و سبزی ها پر کنید.

حداقل نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل

(نان سبوس دار ، جو دو سر و...) تهیه کنید.

پروتئین مصرفی روزانه باید مخلوطی از پروتئین گیاهی و جانوری

با تاکید بر مصرف بیشتر حبوبات و گوشت های سفید و ماهی باشد.

غذاها و نوشیدنی هایی انتخاب کنید که اسید چرب اشباع، شکر و نمک کمتری داشته باشد.

از توجه شما  
سپاسگزارم

Unregistered Version

Unregistered Version

Unregistered Version

